

أفضل خمسة فيتامينات تنمي قدراتك العقلية



أصبح من المعروف أن إتباع النظام الغذائي والصحي من الحبوب الكاملة والفواكه والخضراوات تساعد على التقليل من نسبة الإصابة بأمراض القلب وتشير الأبحاث إلى أن هذا النوع من النظام الغذائي أيضا يحافظ على الذاكرة ويحد من الإصابة بمرض الزهايمر. هذا صحيح فإن التغذية تلعب دوراً هاماً على المدى البعيد والقريب لصحة الدماغ والقلب إليك خمسة أغذية صديقة للدماغ وتدعم القدرات العقلية :

تناول الكثير من فيتامين (E)

بما في ذلك اللوز والخضار الورقية الخضراء وزيت الذرة وزيت عباد الشمس والدقيق والحبوب الكاملة، يعمل هذا الفيتامين على الحد من مرض الزهايمر.

فيتامين (B) مفيد لجسمك

يوجد في الحليب و البقوليات و البيض و الفواكه و الخضار و الأرز المقشر و الكبد , و هذا الفيتامين يلعب دورا هاما في المحافظة على وظيفة الدماغ و البراعة العقلية و تحمي من أمراض القلب و السكتة

12 بي فيتامين دعم (B12)

يوجد في اللحوم و يعاني من نقصه معظم النباتيين وهذا النقص قد يؤدي إلى تلف الأعصاب وفقدان الذاكرة والمزاج المنخفض وبطء العقل.

زيادة المغنيسيوم

يعد المغنيسيوم أحد أهم المغذيات للدماغ لأنه يحمي الدماغ من تلف الأعصاب، يوجد في المكسرات والبذور والخضراوات ذات الأوراق الخضراء و الحبوب الكاملة، لكن معظم الأطعمة المطبوخة قد تفقد نسبة عالية من المغنيسيوم.

الحصول على حمض الفوليك

وهو مثل فيتامين بي مهم جداً للدماغ لزيادة التركيز و تنشيط الذاكرة، ويوجد في البقوليات والفواكه والخضار الورقية والعدس وحبوب القمح الكاملة.